

# MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX TRAVAILLER AU SEIN DE SON ÉQUIPE

*Avec les techniques de l'acteur*

*Pour développer la bienveillance, la cohésion et la collaboration au sein des équipes*



## DUREE

3 jours – 21 heures

## OBJECTIFS

- Regrouper l'ensemble de l'équipe pour se découvrir, mieux se comprendre pour mieux travailler ensemble
- Travailler sur les quiproquos et découvrir les modes de fonctionnement de chacun
- Construire les règles du jeu et définir les valeurs de l'entreprise

## POUR QUI

- Membres d'une société ou d'une équipe désirant accroître leur efficacité relationnelle dans leur environnement professionnel et apprendre à mieux fonctionner en groupe.

## PREREQUIS

Aucun

## PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

## MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

## LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

## PROGRAMME

### I. COLLABORATION ET COHESION D'ÉQUIPE

- Introduction : jeu de présentation
  - Installer un climat décontracté et convivial
  - Apprendre aux stagiaires à mieux se connaître



**Exercices pratiques :** *Exercices de cohésion, d'éveil et de confiance*

- Réflexions collectives
  - Qu'est-ce qu'une équipe ?
  - La cohésion, qu'est-ce qu'on y gagne ?
  - Identifier les freins au mieux travailler ensemble
  - Quels sont les comportements et les erreurs à éviter ?



**Mises en pratiques :** *jeux pédagogiques & débriefing*

### II. L'INDIVIDU ET LE GROUPE

- Mieux se connaître
  - Auto-diagnostic : apprendre à reconnaître ses facteurs de blocage, ses freins, ses facteurs de stress
  - Reconnaître et exprimer ses sentiments, ses émotions, ses pensées
- Mieux connaître les membres de son équipe
  - Identifier et définir le profil de l'équipe, ses forces et ses points de vigilance
  - Comprendre et tenir compte des besoins et des comportements de chaque membre de l'équipe
  - Comprendre le langage non verbal de ses collaborateurs, les non-dits, les frustrations, les malentendus...
  - Gérer et prévenir les situations génératrices de stress et de conflits



**Exercices pratiques :** *jeux ludo-pédagogiques, jeux de rôle & débriefing*

### III. FAVORISER « LE MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE »

- Les fondamentaux de la communication
  - Communication verbale
  - Communication non verbale
  - Communication para-verbale
- Les techniques de communication
  - Développer l'écoute active
  - Les techniques de questionnement et de reformulation
  - Développer l'affirmation de soi par une attitude assertive
  - Développer l'empathie et la bienveillance
  - Gestion du stress



**Mises en pratique :** *jeux ludo-pédagogiques et mises en situation au travers d'exercices théâtraux et jeux de rôle*



#### DUREE

3 jours – 21 heures

#### OBJECTIFS

- Regrouper l'ensemble de l'équipe pour se découvrir, mieux se comprendre pour mieux travailler ensemble
- Travailler sur les quiproquos et découvrir les modes de fonctionnement de chacun
- Construire les règles du jeu et définir les valeurs de l'entreprise

#### POUR QUI

- Salariés de l'entreprise

#### PREREQUIS

Aucun

#### PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

#### MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

#### LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

#### DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

#### ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

#### TARIF

Nous consulter.

## PROGRAMME (SUITE)

### IV. DES ACTIONS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

- Echange entre les participants sur les actions à mettre en place
- Mutualiser les apports et les idées de chacun afin de créer l'émulation dans un climat de bienveillance
- Apprendre à dire non tout en préservant la relation



**Mises en situation** : jeux ludo-pédagogiques et mises en situation au travers d'exercices théâtraux et jeux de rôle autour des thèmes suivants :

- Mobiliser et impliquer le groupe autour d'un projet
- Savoir exprimer/recevoir une critique en restant constructif
- Dire non, tout en préservant la relation

### V. RENFORCER L'EQUIPE

- Développer un langage commun aux membres de l'équipe
- Matérialiser et comprendre les tensions dans l'équipe
- Visualiser la contribution de chacun dans l'équipe

## LES PLUS PEDAGOGIQUES

- Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence différentes situations afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.
- Exercices de communication, d'échange et d'écoute, visant à acquérir de nouveaux réflexes.
- Débriefing, analyse et échanges entre les participants.
- Techniques de respiration et de relaxation.

## EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

## VALIDATION

Attestation de fin de formation



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com